

# PROGRAMME

GROUPE I	5
1. On marche	7. On sautille
2. On saute	8. On respire profondément
3. On fait rebondir la balle avec la main droite	9. On frappe avec la main droite
4. On fait rebondir la balle avec la main gauche	10. On frappe avec la main gauche
5. On se roule par terre	11. On marche dans une flaque d'eau avec des bottes
6. Les bras en l'air, les bras en bas	12. En pleine forme et prêt à jouer
GROUPE II	9
1. On se balance de droite à gauche	7. On écarte les jambes puis on les resserre (assis par terre)
2. On écarte les bras et en les ramenant	8. On saute
3. On se touche les orteils	9. On respire profondément
4. On lève la jambe droite	10. On saute à la corde
5. On lève la jambe gauche	11. On descend la colline
6. On se penche en arrière	12. En pleine forme et prêt à jouer
GROUPE III	13
1. Les étirements	7. On se penche en arrière
2. On respire profondément	8. On se tourne vers la droite
3. On marche les jambes écartées (et raides)	9. On se tourne vers la gauche
4. Genou droit levé, puis baissé (allongé)	10. On saute par dessus un banc
5. Genou gauche levé, puis baissé (allongé)	11. On saute sur la grosse boîte
6. Les deux genoux levés puis baissés (allongé)	12. En pleine forme et prêt à jouer
GROUPE IV	17
1. On marche par un jour ensoleillé	7. On fait des pas de bébé
2. On marche par un jour pluvieux	8. On fait la roue
3. On saute par un jour ensoleillé	9. On joue à saute-mouton
4. On saute par un jour pluvieux	10. On marche comme un équilibriste
5. On respire profondément par un jour ensoleillé	11. On marche sur la pointe des pieds
6. On respire par un jour couvert	12. En pleine forme et prêt à jouer
GROUPE V	21
1. On court	7. On escalade la cage à poule
2. Sur une balançoire	8. On fait le cochon pendu
3. La balançoire à bascule	9. On se déplace en se tenant à des anneaux
4. On fait un tour de tourniquet	10. On saute à la corde
5. On nage	11. La balle attachée à une corde
6. On descend d'un toboggan	12. En pleine forme et prêt à jouer

